Zdravý dezert z CHIA semiačok

CHIA semiačka ako výborný dezert

Na tento výborný recept potrebujete iba 3 ingrediencie.

Dezert pre veľkých aj malých. Je chutný a takmer bez kalórii.

Dá sa pripraviť v dvoch variantoch.

Bezlaktózový puding

Ak ste náhodou citlivý na laktózu a lepok môžete použiť buď sójové mlieko, kokosové alebo mandľové mlieko. Ostatní,ktorí nie sú alergický na laktózu môžu použiť bežné plnotučné mlieko. Tak isto sa dá dezert osladiť buď javorovým sirupom – zdravší variant , alebo kryštáľovým cukrom bielym , prípadne hnedým.

INGREDIENCIE na 2 porcie pudingu:

5 lyžíc CHIA semiačok

250 ml sójového (kokosového,alebo plnotučného) mlieka

1 lyžica javorového sirupu , prípadne cukor podľa chuti

mango,alebo ovocie podľa vášho výberu – je len na ozdobu

POSTUP na zdravý dezert:

CHIA semiačka si namočíme v mlieku , osladíme javorovým sirupom (cukrom) a dobre premiešame. Necháme ich namočené minimálne 2 hodiny,najlepšie je však celú noc. Puding potom vrstvíme do pohárov striedavo s ovocím ako je na obrázku. Je to veľmi zdravý a chutný dezert po dobrom obede,alebo aj ako dobré a ľahké raňajky. Prajeme vám dobrú chuť

ZDRAVÉ RECEPTY

Dezert

Zdravého raňajkové smoothie

Dnes tu máme pre vás 4 druhy zdravého smoothie na raňajky

Kiwi-banán-špenát
1 banán
1 Kiwi
2 lyžice limetkovej šťavy
1 uhorka
20 gr zelerové listy
20 gr špenátu
180 ml Ryžové mlieko,môže byť aj voda

Extrémne zelené smoothie
100 g šalátové listy

200 gr brokolica
1 štipka petržlenu
50 ml vody / mandľové,alebo ryžové mlieko

Avokádo
1 Avokádo
4 lyžice medu
1 limetka
1 nektarinka
180 ml vody / ryžové mlieko

Mango
1. avokádo
1 bl.mladého špenátu
1. banán
1. Mango
2 lyžice citrónovej šťavy
250 ml vody / mandľové,alebo ryžové mlieko

Šťastný deň:Raňajky,ktoré ťa urobia šťastným.

Vynikajúce raňajky poskytujú nielen energiu na celý deň, ale môžeme získať aj lepšiu náladu!

Máme tu pre vás 3 druhy raňajok pre perfektný deň

1.Ovocie
Ovocie je nielen chutné a zdravé.
Vitamíny v ovocí dodávajú energiu a sú ideálne ako raňajky, pretože nezaťažujú žalúdok.
Tí, ktorí dávajú prednosť pitiu vitamínov, môže si buď vyčarovať lahodný bobule kokteil
alebo si pripraviť pohár čerstvej pomarančovej šťavy.

2.Zelenina
Aj keď to je možno nezvyklé, ale šalát v dopoludňajších hodinách je skutočný happy-maker!
Najlepší je mladý špenát pokvapkaný s dresingom z olivového oleja a citróna,
a kúskami avokáda,môžete pridať aj miešané vajíčka,alebo volské oko.

3.Čokoláda
Dobrá správa pre maškrtné jazýčky.Čokoláda k raňajkám je skutočnou zárukou perfektného pocitu
po celý deň.
Ovplyvňuje nielen náš serotonín (hormón dobrej nálady),ale dodáva silu aj mozgovým bunkám.
Je treba však pripomenúť,že čokoláda by mala byť skôr horká než mliečna.